

# 潮流达人,不断挑战新事物

2024年,家住四川成都的孙泸蓉将迎来自己的60岁生日。目前,她正和艺术团的朋友们一起在外地演出。属龙的她是一位小有名气的潮流达人,将自己的退休生活过得有滋有味。

零基础学跳华尔兹,她越来越自信

“我从小就喜欢舞蹈,但一直没有机会学习。直到2016年左右,通过朋友介绍,我在成都的一个舞蹈俱乐部报名学习,圆了自己的梦。”当时,孙泸蓉相继学习了国标、华尔兹等舞种。尽管刚学时并不顺利,肢体不协调、跟不上节拍等让她十分受挫,但看到老师们优美的舞姿、优雅的气质,她十分羡慕,于是铆足了劲学习。终于,她的舞步不仅能跟上节拍,还变得从容、优雅,她也因此变得自信起来。2017年,孙泸蓉参加了俱乐部组织的集体舞华尔兹表演,在舞台上绽放光彩。

2019年,刚刚退休的孙泸蓉报名参加了“第十届中国成都体

育舞蹈国际公开赛”。尽管练舞已有一段时间,但参加这种高手云集的比赛,孙泸蓉还是十分紧张。最终,她和搭档的舞蹈获得师生组第三名。“学习的几年时间充满着艰辛和不易,但也充满了快乐和成就感。”孙泸蓉翻看当年比赛时的录像时如是说。

跳探戈学马术,丰富退休生活

凭借着对艺术的热爱,孙泸蓉还和小区业主们组建了雅澜爱乐艺术团。平均年龄58岁的她们,在四川省歌舞剧院参加“庆祝建党百年华诞《最美中华》专场文艺晚会”演出,表演的《田园牧歌》节目获得一致好评。如今,艺术团参加了大大小小不少演出,目前她们还在外地演出的路上。

孙泸蓉还积极学习探戈等新舞种,还学会使用美篇创作图文进行分享。2023年“五四”青年节过后不久,孙泸蓉和其他七位来自成都和昆明的姐妹,共同自驾前往西藏阿里地区游玩。



孙泸蓉希望大家都能挑战自我

因向往马术文化,孙泸蓉在2023年报名参加了一场骑游活动。孙泸蓉特意搭配了一身黑白配的服装,极简的风格既飒爽英姿,又不失优雅。她骑着马自由地奔跑,俨然一名又帅又飒的骑士。

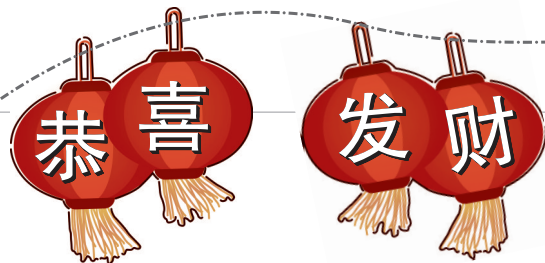
新一年要尝试更多可能性

“每次奔向新年,我都很激动。因为我感觉新的一年意味着更多的可能性,而我也一直愿意去尝试,不断突破自己。”谈及新年计划,孙泸蓉表示希望能在坚持舞蹈学习、表演之外,尝试更多可能性,让自己的生活更加丰富多彩,“在最平凡的生活里,活成自己喜欢的模样!”(本报记者刘祺力)

## 欢乐接龙

日常有潮

年龄只是一个数字,时尚也从来不是年轻人的专属。有不少老年人想要穿上喜欢的服装,想要尝试新鲜事物,都跟年龄无关。追求美的过程,透露了他们对生活的爱和期许;他们年轻的心态也感染了更多的身边人。



### 龙眉凤目

形容贵人相貌英俊,气度不凡。明·施耐庵《水浒传》第九回:“马上那人,生得龙眉凤目,皓齿朱唇。”

请从“龙眉凤目”开始接龙成语吧!

成语 龙眉凤目一目不斜视……

接龙 龙眉凤目一目中无人……



参考答案,请用微信扫描上方二维码。

### 新作贺新春



▲ 剪纸·欢庆新春

辽宁抚顺 白素菊 58岁



● 过去的一年,我和女儿、女婿一起去了广东省广州、佛山、深圳、中山、惠州等城市旅游了一趟,深切感受到了祖国改革开放前沿阵地的巨大变化!新的一年,我既要祝愿全家人平安幸福、健康快乐,也要祝愿祖国在高质量发展中谱写繁荣鼎盛的新篇章!(浙江杭州 张益明 80岁)

● 老伴,我们已经为大小家庭付出了40多年的辛劳,如今儿女事业和家庭稳定,孙子辈也都聪明伶俐。为此,我时常感到骄傲和满足。龙年到来,祥瑞满堂!我希望和你一起保持身体健康,尽享天伦之乐!(湖南常德 张勇 72岁)

● 2023年,我爸由于感染新冠病毒走了,我们失去了慈祥的父亲。2024年,我们子女将以百倍的孝心去孝敬母亲,使她平安喜乐,安享晚年。在此,祝愿全家人身体健康,平安吉祥,龙年行大运,财源滚滚来!(黑龙江哈尔滨 康益 64岁)



## 退休医生想开医学直播

我是一名“60后”,是云南省一家三甲医院的退休医生。因工作时异常忙碌,刚退休那些年,我几乎每个月都会和朋友们旅游一次,生活无比充实。前几年,因为新冠的关系,我们都不敢到处去旅游,不过也就是在那几年,我们又玩溜了智能手机。

我和老友们建了微信群,每天都分享美食和新鲜事;孩子们想见我,就给我打视频电话。我以前只去商场、超市购物,后来我学会了网购。想买什么,马上下单;不满意的,就立马退货。在我的影响下,住在养老院的90岁妈妈也学会了网购。如今,连她都能用智能手机给养老院的朋友们做代购啦,她好骄傲和自豪:“有些比我年轻的人也不会网购呢!

我这个就要‘见上帝’的人竟然也能跟上新时代!”

我并不认为老年人使用智能手机会有太大障碍,相反,他们更要防止出现“手机依赖”,控制玩手机的时间。现在,抖音上有很多健身操视频,还有很多人直播健身,我和朋友们就互相监督,每天一起跳健身操。因为我平时喜欢刷抖音,我发现网上不少非医务人员穿着白大褂,装模作样地讲一些错误百出的科普,有些甚至会误导别人。为此,我现在自己学着拍视频,跟小侄女学习剪辑。我计划2024年开始做直播,把我的工作经历整理成医学科普和小妙招,为更多人送去靠谱的健康知识。(云南昆明 施丽红 68岁)